

# Comment perdre du poids avec les diètes EQUILIGNE?

Entremets  
Flans  
Veloutés  
Barres



## PERDRE DU POIDS GRÂCE AUX PROTÉINES

Les diètes protéinées EQUILIGNE sont fortement dosées en protéines et appauvries en glucides et lipides. Associées à une alimentation équilibrée et contrôlée elles permettent :

- De diminuer les réserves de graisses de l'organisme
- De procurer une sensation de satiété

pour perdre plus facilement les kilos superflus, corriger les excès alimentaires et acquérir de nouveaux réflexes nutritionnels.

L'apport massif de protéines de grande qualité nutritionnelle et la réduction au minimum des apports en glucides et lipides déclenchent l'arrêt de la formation de graisses (inhibition de la lipogenèse) et la combustion des graisses de réserve transformées (lipolyse active). Les protéines EQUILIGNE nourrissent les muscles et vous permettent de conserver votre capital musculaire.

## CONSEILS D'UTILISATION

Accompagnez les préparations hyperprotidiques EQUILIGNE d'une alimentation spécifique (se référer à notre protocole de régime). Utilisez sur une période consécutive de 3 semaines puis revenir à une alimentation classique en respectant nos conseils alimentaires pour conserver votre nouveau poids.



# PROTOCOLE POUR 21 JOURS



## PETIT DÉJEUNER

- Thé ou café
- 2 à 3 fruits
- Une ration de protéines EQUILIGNE

## DÉJEUNER

- Une ration de protéines EQUILIGNE
- Une viande ou un poisson, légumes à volonté avec 1 cuillère à soupe d'huile de colza ou d'olive
- 2 fruits

## DÎNER

- Une ration de protéines EQUILIGNE
- Légumes à volonté avec 1 cuillère à soupe d'huile de colza ou d'olive
- 1 ou 2 fruits

## COLLATIONS

- Évitez le grignotage qui facilite le stockage des graisses
- En cas de creux, choisissez des aliments simples à l'index glycémique bas, par exemple : une poignée de noix/noisettes/amandes, des fruits frais, un oeuf dur, un verre de lait de soja, un thé, une tranche de pain complet au levain ou de pain de seigle etc...

## MAIGRIR EN FORME

Notre cure **Maigrir en forme** met l'accent sur votre forme et votre santé en limitant les carences et en réduisant votre irritabilité pendant cette période.

**Visentiel** apporte à l'organisme tous les nutriments basiques pour rester en forme et éviter les carences. **D-Stress** vous aide à vivre votre régime sereinement.

- Nutri-Vital : 2cps/jour au petit-déjeuner
- D-Stress : 2 cps le matin et 2 cps le soir

Boire 1,5 litre d'eau minérale riche en calcium et magnésium dans la journée.

Pratiquer une activité physique régulière et quotidienne (marche rythmée, sport..)

# Quels aliments choisir pendant votre régime?

## ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES

à consommer le midi essentiellement

### VIANDES

- Pigeon rôti sans peau
- Escalope de veau
- Escalope de dinde sautée
- Poulet rôti
- Cœur de bœuf cuit
- Rosbif
- Jambon cuit supérieur dégraissé

### POISSONS

- Morue
- Merlan à la vapeur
- Saumon cuit à la vapeur
- Limande, sole, carrelet à la vapeur
- Cabillaud à la vapeur



## 3 CATÉGORIES DE FRUITS ET LÉGUMES

à associer à vos plats de viandes et de poissons

### CATÉGORIE A

Indice glycémique très faible (moins de sécrétion d'insuline)

### CATÉGORIE B

Indice glycémique faible

### CATÉGORIE C

Indice glycémique moyen

- 1ère semaine de régime : Privilégiez les aliments de catégorie A
- 2ème semaine de régime : Consommez des aliments des catégories A et B
- 3ème semaine de régime : Consommez des aliments des catégories A, B et C

# Quels aliments choisir pendant votre régime?



- 1ère semaine de régime : Privilégiez les aliments de **catégorie A**
- 2ème semaine de régime : Consommez des aliments **des catégories A et B**
- 3ème semaine de régime : Consommez des aliments **des catégories A, B et C**

## CATÉGORIE A

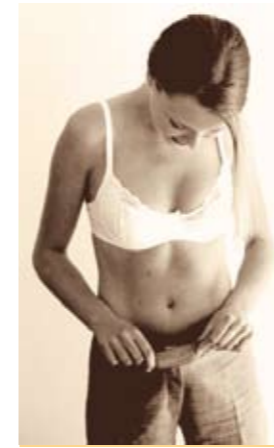
Épinard cuit, Brocolis, Asperge, Endive cuite ou crue, Concombre cru, Courgette cuite, Choux fleur cuit, Choux vert, Champignons de Paris, Céleri branche cuit, Germe de soja, Cresson ou laitue, Aubergine cuite, Tomate crue, Artichaut. Coing, Figue, Fraise, Framboise, Melon ou pastèque, Orange, Pamplemousse, citron.

## CATÉGORIE B

Blette cuite, Oseille, Céleri rave cru, Mâche, Scarole, Navet, Fenouil, Choux de bruxelles, Poireau cuit, Haricot vert, Pissenlit, Poivron rouge cuit, Radis. Cassis frais, Abricot frais, Ananas frais, Avocat frais, Mûres, Kiwi, Clémentine, Pêche, pomme.

## CATÉGORIE C

Betterave rouge cuite, Carotte crue, Petits cuits, Salsifis cuits, Ail, Oignon cru ou cuit, Pomme de terre à l'eau, Riz blanc cuit (basmati), Pâtes alimentaires.



# Stabilisez votre poids

| A FAIRE  | A ÉVITER  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Boire 1,5 à 2 l d'eau minérale par jour</li> <li>- Boire du thé vert</li> <li>- Boire un verre de vin rouge au déjeuner</li> <li>- Faire trois repas par jour (avec un dîner léger)</li> <li>- Consommer des fruits frais 3 à 5 par jour</li> <li>- Consommer des légumes frais (crus, cuits vapeur)</li> <li>- Consommer des lentilles 2 fois par semaine</li> <li>- Consommer régulièrement des choux (brocolis, bruxelles, vert, fleur)</li> <li>- Consommer des noix et des noisettes 4 à 6 fois par semaine</li> <li>- Utiliser régulièrement de l'huile de colza+++ de l'huile d'olive et noix++</li> <li>- Consommer des viandes maigres (plutôt blanches, grillées et sans la peau)</li> <li>- Consommer des poissons gras 3 fois par semaine (sardines, maquereaux, flétans)</li> <li>- Consommer du riz basmati</li> <li>- Consommer du pain complet (modérément)</li> <li>- Consommer yaourt 0% (maximum 1/jour)</li> <li>- Consommer des fruits de mer</li> <li>- Pratiquer une activité physique régulière (1H de marche par jour)</li> <li>- Se construire un sommeil réparateur</li> <li>- Utiliser des compléments alimentaires pour compenser les insuffisances techniques de l'alimentation, et les surconsommations liées aux modes de vie modernes</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Café, alcool abusif, soda (même light)</li> <li>- Les pâtisseries</li> <li>- Sauter les repas</li> <li>- Tous les plats préparés industriels</li> <li>- Limiter la consommation de pomme de terre (indice glycémique élevé)</li> <li>- Le grignotage entre les repas qui stocke les graisses</li> <li>- L'huile de tournesol, de pépins de raisin</li> <li>- Les aliments raffinés à l'indice glycémique élevé : le pain blanc, les pâtes à cuisson rapide</li> <li>- Les viandes grasses</li> <li>- Les poissons en fin de chaîne alimentaire (thon..)</li> <li>- Les sucres et ses dérivés (fructose)</li> <li>- La sédentarité</li> <li>- L'excès de laitage (une ration par jour)</li> <li>- Le fromage</li> <li>- Les dîners copieux</li> <li>- Le sommeil de mauvaise qualité</li> </ul> |

